

Les 10 règles pour ne pas tomber malade

En cuisine, #LeMeilleur Ingrédient c'est l'hygiène !

1 Des mains toujours bien propres

Avant et pendant la préparation des repas, **lavez-vous bien les mains** avec de l'eau et du savon.



2 Pas de cuisine avec la gastro

Évitez de préparer les repas en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.

3 Au frigo sans tarder

Placez les aliments au réfrigérateur **au plus tard 2 heures** après leur préparation.



4 Un frigo toujours propre

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Si des aliments se répandent à l'intérieur, nettoyez **immédiatement**. **Emballez bien** vos aliments.

5 Une température bien réglée

Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4 °C**. Vérifiez également l'étanchéité des portes.

6 À chaque type d'aliment sa planche à découper

Une planche pour la viande et les poissons **crus**, une autre pour les produits **cuits** et les légumes **propres**. Utilisez **des ustensiles et des plats propres** une fois vos aliments cuits.



7 Tout prêt, vite mangé

Conservez **au frais** vos produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou aliments non préemballés. Consommez-les dans **les trois jours** après achat.



8 Haché bien cuit

Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées doivent consommer **la viande hachée cuite à cœur** pour se protéger des agents pathogènes.



9 Vigilance sur le cru

La consommation de viande ou de poisson **crus** et de produits laitiers au **lait cru** est **fortement déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.

10 Le biberon au frais

Les repas et biberons des nourrissons ne doivent pas rester plus d'**une heure à température ambiante** et **plus de 48 heures au réfrigérateur**.



www.anses.fr
Consultez notre article
« Conseils d'hygiène dans la cuisine »

Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.